

副刊 体面人生

星期一 都市焦点 星期二 体面人生 星期三 假期 星期四 食界 元气十足

原本用于烹饪的植物蔬果类食材，近年来成为新兴的护肤宠儿。无论是外敷的护肤品，或内服的肌肤保养品，纷纷强调是采用富含天然成分的蔬果或植物类制成。

这类天然成分的护肤产品，效果会更好吗？是否所有人都适用？

本期《体面人生》请来美肤家庭医生潘玫，以及参与钻研天然成分的营养保健品Life Nutrition董事总经理舒天俊，分享对天然成分护肤品的看法，及逐一分析目前市面上受落的几种植物和蔬果成分的美肤功效。

受访达人

潘玫医生 Asia Health Partners 美肤家庭医生

舒天俊 Life Nutrition 董事总经理

text: 孙慧纹 sweehw@sph.com.sg

photo: 部分图片由Life Nutrition提供

哪些蔬果抗氧化剂特别高？

多数蔬菜、水果都含天然的抗氧化剂，其中，有一些蔬果的含量特别高，近年来被普遍使用在美肤产品中，让我们逐一来看它们的功效：

●阿莎伊莓：源自亚马逊(Amazon)热带雨林的阿莎伊莓(acai berry)，含有丰富的营养素，如花青素、矿物质、膳食纤维、氨基酸(amino acid)等成分，对增强免疫力、对抗皱纹、暗疮、压力等问题都有所帮助。

与其他莓果相比，阿莎伊莓据称拥有最高的ORAC值，是对抗自由基的强效抗氧化剂。

●石榴：石榴(pomegranate)也是近年来备受瞩目的高抗氧化水果。石榴可提供成年人约15%日常所需的维生素C，而它也是维生素B5、钾和多酚类物质(polyphenols)的来源，有调节身体机能，挥去黯沉、修护肌肤的效果。

安石榴甙(punicalagin)的石榴皮提取成分，在被人体吸收后，也可发挥抗氧化作用。

●绿茶：绿茶，经过无数科学试验和研究，已获得证实其所富含的多酚类物质，属于

高抗氧化剂，具有减少动脉脂肪堆积、帮助消除自由基、对抗发炎，及延缓皮肤老化的作用。

●白藜芦醇：葡萄中的果皮和葡萄酒中都含有大量属于抗氧化物质的白藜芦醇(resveratrol)。

白藜芦醇能帮助修护受损的DNA，使细胞自我修复与再生，达到抗老、抗炎的作用。

●槲皮素：洋葱和苹果皮中都含有丰富的槲皮素(querceetin)，可促进肌肤的血液循环、抗炎、抗老。槲皮素也是抗组胺剂(anti-histamine)的天然物质，可用于舒缓过敏症状等。



美肤从抗氧化开始

舒天俊说，要拥有健康、漂亮的肌肤，却不想使用太多含化学物质的产品，可从抗氧化的天然成分着手。ORAC指数(可反映抗氧化剂的饱和程度)高的天然物质，有助延缓老化迹象。

他说，抗氧化之所以对美肤如此重要，是因为环境污染、重大压力等因素会导致体内释放大量自由基，侵害身体细胞，并加速老化现象。抗氧化物质就能阻止及中和体内的自由基。

然而，随着年龄增长，身体机能衰退等原因，人体的抗氧化往往不足以防御自由基，因此我们需要透过外在的补充，增加本身的抗氧化能力。

天然成分

对肌肤更好吗？

发挥最大护肤效益

潘医生表示，选择来源越天然的成分，可以达到越好的护肤效果，因为当中所含的纯抗氧化成分会越高。

舒天俊则认为，与外敷保养品相比，通过内服来摄取营养素，会对肌肤产生更好的效果。

然而，潘医生也指出，纯天然成分的产品未必比含化学成分的产品好，因为有些非天然成分，如合成的维甲酸类化合物(synthetic retinoids)和属于强效抗氧化剂的艾地茶醌

(idebenone)，可达到天然成分办不到的修复肌肤特定功效。

无论是化学合成或天然成分的护肤品，不同的肌肤类型会对各别成分产生不同反应，建议在首次使用前，先进行适当的贴肤测试，也就是涂抹少量在手臂内侧，看会不会出现红肿、发烫等过敏反应。

皮肤较敏感的人则建议选择那些列明“hypoallergenic”(低敏感性)和“dermatologically tested”(经皮肤专家测试)的护肤品。

保鲜期会较短？

很多人认为，含有纯天然成分的产品，因为不加入任何防腐剂，保鲜期会较短。但舒天俊表示，产品的保鲜期很多时候是与处理过程中所接触的湿气有关。

以他本身熟悉的营养保健品为例，是利用低温冷冻干燥法(freeze-dry)处理，充分保存当中的营养成分，而不会对保鲜期造成太大的影响。他建议，选购含天然成分的美容品时，不妨先了解其处理方式。

消息站 Palmer's为绿化环境尽力

美国护肤品牌Palmer's，最近宣布该品牌的新发展动向将转向以绿化环境为核心，并以“Go Eco with Palmer's Style Stars!”为标语，邀请国际美发师Andrea Claire、化妆师兼知名博客Joanna Koh、健身教练Zach等等艺人来选出最喜爱的Palmer's产品。

受到这些名人青睐的Palmer's产品，就包括了含有玫瑰果油的全效修护精华油(Skin Therapy Oil with Rosehip)、温和脸部脱毛膏(No Blade Brush On Facial Hair Remover)、乳木果沐浴液(Shea Butter Formula Body Wash)、有机橄榄油维

送礼zone

本地家喻户晓的护发中心北京101，经过多年钻研护发护理与技术，结合了名贵中药，及资深发理顾问与中医师的亲切专业咨询服务，成功帮助许多人解决头发问题。

text: 慧纹

北京101送300份 草药头皮护理礼券+面膜

300名读者将有机会赢取各价值\$386的“3+7项草药头皮护理”礼券，透过中医原理及专业护理师的巧手穴位按摩，促进头皮的血液循环，加强头发的护理效果，及帮助松懈精神。



资深发理顾问将提供亲切专业咨询服务。

北京101也将同时送出300盒各价值\$39.80的“仁心堂胶原蛋白抗皱面膜”。利用现代科技制成的这款面膜，采用胶原蛋白、益母草和积雪草的萃取精华，帮助肌肤补充所需

的水分，使肌肤更加细致、富弹性，并有助减少皱纹产生，适用于各种肌肤。

身份证或手机号码有‘3’和‘7’赶快参加

身份证号码或是手机号码里有“3”或“7”的读者，只需填写个人资料，剪下表格，贴在信封背面，于10月4日前寄到：MacPherson Road Post Office, Locked Bag 072, S(913486)，便有机会赢取3+7项草药头皮护理(价值\$386)和一盒仁心堂胶原蛋白抗皱面膜(价值\$39.80)。

北京101欢庆37周年 促销活动

姓名: _____ (中) _____ (英) 身份证号码: _____ 手机号码: _____ 截止日期: 2011年10月4日

寄至: MacPherson Road Post Office, Locked Bag No. 072, S(913486)

上期中奖名单

上一期的《送礼Zone》中奖名单已出炉。以下10名幸运读者可获得一份由经营各大植物类护肤品著称的本地代理商Fusion Cosmetics，送出各价值近\$200的天然护肤品礼包。

中奖名单:

- 1) Tan Chee Yew Sxxxx633H 2) Lim Kwee Bing Sxxxx636E 3) Law Hian Seng Sxxxx561C 4) Puai Lee Kiang Sxxxx566J 5) Lim Kang Lin Sxxxx295A 6) Ng Ah Thai Sxxxx675E 7) Ng Pei Yoon Sxxxx893Z 8) Tay Lay Kian Sxxxx522G 9) Tan Meiting Sxxxx409J 10) Chua Ai Khim Sxxxx627J

潮流街

text: 慧纹

把赛车格子旗穿起来

还沉浸在F1夜间赛的热潮中吗？巴西人字拖品牌Havaianas特别推出了2011年限量版的黑白格子赛车人字拖(Auto-Racing Collection)，让热爱F1赛车的人们将象征性的格子旗图案设计穿在脚上，格外醒目，也穿出时尚。

这款人字拖出售期有限，至9月30日为止而已。值得一提的是，它还特地包装在精美的拉绳袋里，附送一个小望远镜。 售价: \$55.90 售于: ION Orchard、莱佛士城等购物商场的Havaianas专卖店。

Nike新推出的Air Max 90 Fuse 2.0运动鞋

秋季运动装上架

Nike秋季的运动系列服饰刚上架，以受欢迎的经典设计为主，融合新时尚元素。

全新的AW77 Hybrid Hoodie连帽外套，设计源自1977年首次推出的连帽运动衫(sweatshirt)的款式，搭配缝合设计和防水拉链等细节，穿起时更舒适、合身。

鞋子方面，主打的Air Max 90 Fuse 2.0运动鞋，利用Nike创新的Hyperfuse技术，打破传统缝接方式，将符合透气、耐穿、平稳这三大条件的材质熔接在一起，穿起来更轻松。

售价: \$139 (AW77 Hybrid Hoodie); \$169 (Air Max 90 Fuse 2.0)

从即日起至2012年2月15日，凡在各大百货商店和药剂行购买以上指定产品，Palmer's将捐出3角钱给本地非盈利的“环境挑战组织”(Environment Challenge Organisation, ECO Singapore)。

新地 杀人偿命 阅读《联合早报》得知，中国技工王文峰杀德士司机袁永鸿被判死刑。看了这个报道，我周围的朋友，不管是新加坡本地人，还是来自中国的新移民，都觉得法律是公正的。被告居心险恶，手段残忍，被判死刑可以说是咎由自取，罪有应得。希望他有自知之明，不要再枉费机上诉讼什么的了，杀人偿命，自古亦然。——刘东波

插队起冲突 那天去看电影，排队买票的时候，前面两个中年妇女因为其中一个人疑似插队吵了起来。其中一个人(估计是本地人)居然用英语对另一个人(估计是来自中国)大声说:“Go back Your China!”一直以来，都有不少新移民朋友跟我谈，感觉一些本地人很排斥他们，我半信半疑，因为我也是个新移民，工作伙伴和邻居都对我都很友善，让我在异国他乡生活得自在又舒服。现在在公开场合听到这样不友善的叫嚣，不管是为了什么原因，都感觉刺耳。——汪佳

地铁车厢太吵闹 你会怎么做? 文/王文献 一般搭地铁的人，都希望有一个相对安静的环境，可以让人休息一下，或看看书报。可惜的是，好些听音乐的人不知是不是耳机隔音效果不好，其音量之大，传遍整个车厢。也有人把私人聊天变成了公开演讲，噪音传来，令人侧目。地铁车厢毕竟是公共场所，不是自家客厅，搭客应有起码的公德心。如果碰到上述情况，你会有什么反应?让我们来看看名人、本地人和新移民怎么说。

本地人怎么说: 1 蔡妙晶, 25岁, 银行职员 早上繁忙时间地铁拥挤就算了, 最怕坐在一个摇滚乐爱好者的旁边, 那强劲的音乐透过耳机传来, 简直是在切割我脆弱的神经。我宁愿放弃座位, 也不会坐在那里活受罪。 2 黄佩佩, 37岁, 教师 我吃过被迫听音乐的苦头。做教师的难免要熬夜改作业出考题什么的, 第二天在地铁上只想好好休息一下。遇到没公德心的人, 真的会崩溃。但我没有勇气上前提醒, 只好回到学校教育自己的学生别那么做。 3 朱南俊, 58岁, 自雇人士 如果音量在可以忍受的范围, 我会哑忍, 反正谁也不会一辈子在地铁上。如果吵得我坐卧不宁, 我会面带微笑温和提醒。幸运的是, 至今我所提醒的人, 都能接受而调低音量。 名人怎么说: 安娜(电台1003DJ) 在地铁制造噪音,是“过于自我”的表现,不会设身处地为他人着想。在这方面,国人的容忍度真的很高,噪音再大,很多人都会选择忍耐,不会上前提醒或劝说。我自己也一样,除非音量太大,才会有所行动。我们的地铁车厢应该是安静祥和的,而不是充斥着扰人的噪音。 陈子谦(本地导演) 谈到这个问题,我印象较深的是日本民众。他们在公共场所,不要说是大声喧哗或听音乐,就是手机,都会自动调到无声状态,以免干扰他人。优雅社会有道德修养的民众,给人带来美好恬静的感觉。在地铁车厢里,不论上班下班,大家都累了,想安安静静地休息或阅读。如果有人戴耳机听音乐或小声讲话,我可以接受,如果太大声,我会直接提醒他“安静”。 薛菊香, 45岁, 中医师 比起中国,这里的地铁或巴士等公共场所安静得多,即便有点声浪,我觉得还是可以忍受。在国内,大家在公共场所聊天的声音很大,而且绝对不可能开口阻止,否则一定起争执,甚至打起来。 2 鹏, 20岁, 大学生 我很讨厌公共场所有人大声听音乐或聊天,不管中国还是新加坡。我觉得公共场所是有不成文的